

## **Ikiliikkuja innostaa liikkeelle**

**Huhtikuussa käynnistynyt Ikiliikkuja-kampanja saa jatkoa elokuussa. Viikolla 34 (22.–28.8.) muistutetaan arjen pienistä valinnoista, jotka kerryttävät liikettä päivään.**

Huumoria sisältävä kampanja näkyy sosiaalisessa mediassa sekä mainoksina netissä, Helsingin Sanomissa ja radiossa. Uutena on tuotettu kaksi animaatiovideota, jotka saivat ensiesityksensä heinäkuussa Yleisradion tietoiskuina.

Ikiliikkuja-kampanja johdattaa voima- ja tasapainoaiheiselle [www.voitas.fi](http://www.voitas.fi) -sivustolle, jossa on laaja valikoima eritasoisia jumppaliikkeitä, valmiita ohjelmia sekä ohjattuja videoita.

### **Nopeutta, ketteryyttä ja taukoihin liikettä**

Keväällä julkaistiin uusina kolme eritasoista **Voimaa ja tasapainoa** -ohjelmaa, **Voimaa ja tasapainoa parin kanssa** sekä **Kehon ja mielen tasapainoa**.

Elokuun kampanjaviikolle on tuotettu kaksi aivan uutta harjoitusta, jotka laajentavat lajivalikoimaa ja voivat innostaa liikkeelle, jos perinteiset jummat eivät houkuta.

Ulkoliikkujille on tehty yleisurheilusta vaikutteita saanut harjoitus, **Nopeutta ja ketteryyttä ulkona**. Palloilusta innostuneille on tarjolla **Ikiliikkujan kuntojalkapallo**. Se on valmis harjoitusohjelma, jonka avulla ohjaaja tai ryhmä pääsee helposti ja turvallisesti käyntiin pallollisen treenin kanssa.

Kolmantena uutena materiaalina on tuotettu **liikunnallisten välipalojen paketti**. Siihen on koottu pieniä välipalatehtäviä, joita voi helposti hyödyntää kokousten ja tapaamisten tauoilla.

Osallistu Ikiliikkuja-viestintäkampanjaan seuraamalla Ikäinstituutin Facebook-sivuja sekä tykkäämällä, kommentoimalla ja jakamalla julkaisuja viikolla 34! Löydä liikuntamateriaalit [www.voitas.fi](http://www.voitas.fi) -sivuilta ja hyödynnä uudet harjoitteet!

*Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -hanke on osa valtakunnallista Liikkuvat-ohjelmaa. Ikäinstituutti toteuttaa hanketta yhdessä 13 kumppanijärjestön kanssa (Diabetesliitto, Eläkeliitto, Eläkeläiset, Eläkkeensaajien keskusliitto, Folkhälsan, Hengitysliitto, Kuuloliitto, Opetusalan Seniorijärjestö, Suomen Kylät, Suomen liikunnan alueet, Suomen Olympiakomitea, Suomen Voimisteluliitto ja Sydänliitto). Hankkeen tavoitteina on aktivoida yli 65-vuotiaita aktiivisempaan arkeen sekä omaehtoisen tai ohjatun liikunnan pariin. Hankkeessa levitetään myös Voimaa etäjumpasta -toimintamallia.*